

Consejos para refrigerios



Los niños necesitan refrigerios por los siguientes motivos:

- Para no comer de más a la hora de la comida
- Para incorporar más nutrientes a su dieta
- Para favorecer el desarrollo del cerebro



Planifique refrigerios que tengan las siguientes características:

- Altos en fibra
- Bajos en grasas saturadas
- Poca cantidad de azúcar agregada



Más consejos:

- Ofrézcales refrigerios hasta tres veces al día.
- Ofrézcales frutas frescas, congeladas o enlatadas en lugar de "dulces".
- Haga que tomen agua después de comer un refrigerio.



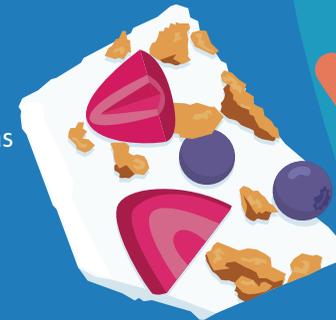
Refrigerios simples y saludables:

- **Refrigerio de verduras tricolor:** minizanahorias, rodajas de tomate, pepinos con 2 cucharadas de hummus para mojar
- Seis galletas integrales con queso en tiras bajo en grasas
- 1/2 taza de yogur con 1/2 banana
- Rebanadas de manzana y 7 cubos de queso

Trozo de yogur congelado

Ingredientes

- 1 ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasas
- ½ taza de fresas frescas en rebanadas
- ½ taza de arándanos frescos
- ½ taza de granola o cereales secos



Instrucciones

- Forre una bandeja para horno con papel vegetal.
- Extienda el yogur de manera uniforme con un grosor de aproximadamente ¼ de pulgada sobre la bandeja para horno en forma rectangular.
- Espolvoree las fresas, los arándanos y la granola o los cereales secos sobre el yogur.
- Colóquelo en el congelador durante 3 horas o hasta que el yogur se congele.
- Córtele o pártalo en 16 a 20 trozos y sívalo.
- Guarde los trozos sobrantes en el congelador en una bolsa durante un máximo de 3 meses.



Consejo divertido: Permita que sus hijos le ayuden en la cocina a preparar la comida. ¡Pueden lavar frutas y verduras, o verter y mezclar los ingredientes!

refrigerios para **superniños**



scdhec.gov/wic

Ofrézcales variedad de los siguientes alimentos:

Texturas

Suave y cremoso:

- yogur bajo en grasas
- queso cottage bajo en grasas

Crujiente y crocante:

- rodajas de manzana
- cereales secos
- galletas Graham

Formas

Bastones:

- zanahorias
- apio
- pepino (sin pelar)

Cubos:

- queso bajo en grasa
- melón

Aros:

- piña

Jugoso:

- melocotón
- tomate
- naranja

Trozos:

- cítrico
- huevo duro

Rebanadas:

- pepino
- tomate

Temperaturas

Caliente:

- verduras al vapor
- sopa
- sándwich de queso a la plancha



A temperatura ambiente:

- frutas enlatadas en 100 % jugo o agua

Colores

Naranja:

- mandarinas
- melón
- mango
- zanahorias

Verde:

- kiwi
- melón chino
- pepinos
- guisantes

Blanco:

- bananas
- coliflor al vapor

Frío:

- leche con 1 % de grasa o descremada
- verduras
- bastón de queso



Congelado:

- licuado de frutas congeladas
- yogur bajo en grasas
- paletas caseras hechas con 100 % jugo

Rojo:

- sandía
- fresas
- pimiento rojo



Amarillo:

- peras
- choclo
- piña

Azul/Morado:

- arándanos
- zarzamoras
- uvas

Recordatorio: La porción de su hijo es de aproximadamente el tamaño de su puño cerrado.



¡Precaución! Los niños menores de 4 años se pueden ahogar con los siguientes alimentos:

Alimentos redondos:

- salchichas en rebanadas
- caramelos duros
- uvas
- pasas de uva

Alimentos duros o pegajosos:

- palomitas de maíz
- nueces
- goma de mascar
- mantequilla de maní
- malvaviscos



Verduras crudas:

- zanahorias
- brócoli
- coliflor
- apio

